



free
from

TIPPS von
Familien für
Familien

Bei Freunden zum Essen eingeladen

Am besten schmeckt ein Essen in guter Gesellschaft. Auch bei einer Lebensmittelunverträglichkeit. Mit diesen praxiserprobten Tipps für Einladungen und Feste erleichtern Sie sich und Ihren Gastgebern die kulinarischen Vorbereitungen. Coop Free From hat die Erfahrungen und Tricks von Familien für Familien gesammelt und zusammen mit aha! Allergiezentrum Schweiz für Sie aufbereitet.

Sie sind bei Freunden eingeladen

- Bieten Sie an, etwas ohne Gluten oder Lactose mitzubringen, das alle essen können und allen schmeckt.
- Teilen Sie Ihrem Gastgeber mit, welche Lebensmittel sich besonders für Sie eignen und wo sich die Allergene verstecken können.
- Auf fooby.ch gibt es viele lactose- und glutenfreie Rezepte, die übersichtlich gekennzeichnet sind. Teilen Sie die Links mit Ihrem Gastgeber. Viele freuen sich, einmal etwas Neues auszuprobieren. Einfacher Tipp: Bei allen Rezepten können Milchprodukte durch lactosefreie Alternativen ersetzt werden. Bei Gluten ist dies nur bedingt möglich.
- Viele wissen nicht, dass Kartoffeln kein Gluten enthalten und Hartkäse natürlicherweise lactosefrei ist. Von Coop Free From gibt es auch die Sammlung [«Allgemeine Infos zu Allergien und Intoleranzen»](#). Am besten senden Sie diese gleich mit den Rezeptlinks mit.
- Wenn alle Gäste gebeten sind, etwas zum Festessen beizutragen, fragen Sie den Gastgeber, ob er die Rezepte und die Tipps gleich mit allen Gästen teilen mag.

Tipps bei Lebensmittelintoleranzen

Sie sind an ein grosses Fest eingeladen

- Nehmen Sie mit dem Veranstalter frühzeitig Kontakt auf. So kann er sich gut auf Ihre Bedürfnisse vorbereiten und passende Ergänzungen im Menüplan berücksichtigen.
 - Bei einem Buffet können Gerichte, die kein Gluten oder keine Lactose enthalten, einfach gekennzeichnet werden. Weitere Gäste, die sensibel reagieren, sind Ihnen bestimmt dankbar. Schilder zum Ausdrucken gibt es [hier](#).
 - Wenn sich die Gäste selbst bedienen können, bitten Sie den Veranstalter, Ihnen sicherheitshalber separat einen Teller anzurichten.
-

Ihr Kind ist eingeladen

- Nehmen Sie eine Box mit passenden Lieblingsnaschereien mit. Gerade für Kinder ist es schwierig, wenn es keinen gluten- oder lactosefreien Kuchen gibt oder nichts mehr davon übrig ist und sie somit auf ihr Dessert verzichten müssen. Inspirationen finden Sie in der Sammlung [«Feine, sichere Snacks für unterwegs»](#).
 - Sind viele Kinder eingeladen, nehmen Sie diese am Anfang zusammen und erzählen Ihnen eine altersgerechte Kurzgeschichte zum Leben mit Lebensmittelunverträglichkeit. Für das betroffene Kind ist es einfacher, wenn es bei seinesgleichen auf Verständnis stösst. Eine Auswahl an Geschichten finden Sie [hier](#).
-

Feine Gerichte, die einfach zuzubereiten sind

- Fondue Chinoise, Käsefondue mit Kartoffeln oder Raclette. Zu grosse Mengen an Käsefondue und Raclette sind bei Lactoseintoleranz jedoch nicht empfohlen.
 - Asiatische Gerichte, Risotto oder Kartoffelgerichte ohne lactosehaltige Milchprodukte und glutenhaltiges Mehl.
 - Tischgrill, Polentapizza oder Fajitas aus glutenfreien Maistortillas.
 - Diverse Salate mit gluten- und lactosefreiem Dressing: lactosefreier Tomaten-Mozzarella-Salat, Thunfisch-Salat, Kartoffel-Salat, gluten- und lactosefreier Wurst-Käse-Salat, Linsen-Salat.
 - Meringues mit gluten- und lactosefreier Schokolade und Glace, Kompott, Frucht Salat.
-

Coop engagiert sich mit Free From für Genuss und Wohlbefinden im Alltag – auch bei einer Lebensmittelintoleranz.

Mit fachlicher Unterstützung von



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Für mich und dich.